Liečivé rastliny používané na utlmenie suchého kašľa s obsahom slizov

Zverejnené: 24. novembra 2022 | Autor: PharmDr. Michaela Barkociová, PhD.



Antitusický účinok slizov sa pripisuje ich adhezívnym vlastnostiam a následnému zabráneniu dráždenia aferentných zakončení nervov nervus vagus v horných dýchacích cestách, čím sa zamedzí prenosu excitačných signálov do dýchacieho centra v mozgu.

V literatúre sa stretávame s hypotézou, že kvôli adhezívnym vlastnostiam slizov môže byť oneskorená absorpcia súčasne užívaných liečiv. Napriek tomu, že táto hypotéza nebola nikdy klinicky potvrdená, odporúča sa dodržať pol hodinu až hodinu odstup medzi bylinnými prípravkami s obsahom slizov a inými liečivami.

Althaeae radix – koreň ibiša (*Althaea officinalis* – Ibiš lekársky, Malvaceae)

Na našom trhu je dostupný ako samostatná čajovina alebo ako zložka rôznych bylinných zmesí, sirupov, kvapiek či pastiliek, ktoré obsahujú vodný alebo etanolový extrakt z koreňa Ibiša lekárskeho.

Jeho účinok bol potvrdený v troch klinických štúdiách u detí a dospelých, v jednej z nich sa kvapky z Ibiša lekárskeho dokonca preukázali ako účinné pri tlmení suchého kašľa spôsobeného užívaním ACE inhibítorov. U zvierat sa extrakt z koreňa ukázal účinnejší ako dropropizín a izolovaný polysacharid sa svojim antitusickým účinkom vyrovnal kodeínu. Potvrdená bola aj antiflogistická, epitelizačná, antimikrobiálna a imunomodulačná aktivita extraktov z koreňa ibiša.

Pri použití čajoviny je vhodné uprednostniť macerát pred záparom, nakoľko koreň ibiša obsahuje aj škrob, ktorý sa v horúcej vode extrahuje na úkor farmakologicky účinných slizov. Na túto skutočnosť je nutné pacienta náležite upozorniť. Použitie u detí sa odporúča od troch rokov. Kvôli nedostatku údajov o bezpečnosti ibiša počas obdobia gravidity a laktácie sa jeho použitie neodporúča u tehotných a dojčiacich žien.

Lichen islandicus – Lišajník islandský (*Cetraria islandica* – Pľuzgierka islandská, Parmeliaceae)

Dostupný ako samostatná čajovina, aj ako zložka bylinných zmesí, sirupov, pastiliek či lízaniek s obsahom extraktu z Lišajníka islandského.

V dvoch klinických štúdiách bolo potvrdené zlepšenie symptómov zápalu, suchosti a podráždenia sliznice ústnej dutiny a hltanu, a s tým spojeným suchým kašľom pri užívaní pastiliek s extraktom z lišajníka. V *in vitro* štúdiách a v štúdiách na zvieratách bola pozorovaná aj antimikrobiálna, imunomodulačná a antiflogistická aktivita.

Čajovinu je možné pripraviť ako zápar alebo ako macerát. Neodporúča sa použitie u detí mladších ako šesť rokov. Neuskutočnili sa žiadne štúdie genotoxicity, reprodukčnej a vývojovej toxicity, preto sa lišajník neodporúča v období gravidity a laktácie.

Plantaginis lanceolatae folium – list Skorocelu kopijovitého (*Plantago lanceolata* – Skorocel kopijovitý, Plantaginaceae)

Okrem čajoviny sa s listom skorocelu v lekárni najčastejšie stretneme vo forme sirupu, pastiliek či tinktúry. Často sa vyskytuje vo viaczložkových prípravkoch a napriek tomu, že primárne ide o demulcent s antitusickým pôsobením, nájdeme ho aj v prípravkoch

odporúčaných pri zápalových ochoreniach dýchacích ciest v kombinácii s expektoračne pôsobiacimi liečivými rastlinami.

Dostupná je jedna klinická štúdia so skorocelovým sirupom, ktorá potvrdila jeho antitusický účinok pri akútnych respiračných ochoreniach spojených so suchým a dráždivým kašľom. Dokázaná bola tiež antiflogistická, imunomodulačná, antimikrobiálna, epitelizačná a prokoagulačná aktivita extraktov z listov skorocelu.

Z čajoviny sa odporúča pripravovať zápar, u detí je použitie možné od troch rokov. Kvôli nedostatočným štúdiám genotoxicity a embryotoxicity sa neodporúča užívanie počas obdobia gravidity a laktácie.

PharmDr. Michaela Barkociová, PhD.